



Государственное автономное учреждение  
Астраханской области  
«Научно-практический центр реабилитации  
детей  
«Коррекция и развитие»



# Фитбол- гимнастика для малышей

*Методические рекомендации  
по физическому развитию ребёнка раннего  
возраста*

Астрахань

**Уважаемые коллеги!** Мы предлагаем вашему вниманию подборку упражнений с гимнастическим мячом для детей раннего возраста.

### **В чем польза таких упражнений?**

Упражнения с гимнастическим мячом способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно– висцеральные рефлексy, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность. В процессе занятий у детей появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам.

Занятия на мяче расслабляет мышцы - у детей с рождения, как правило, преобладает тонус сгибателей. При расслаблении мышц животика улучшается пищеварение, снижаются младенческие колики. Если брюшные мышцы расслаблены, то значительно улучшается дыхание.

Вибрация является своеобразной физиотерапией, она обладает обезболивающим эффектом, стимулирует функцию коры надпочечников, печени, почек и других жизненно важных органов, а значит, способствует гармоническому физическому развитию ребенка.

На мяче с рождения можно заниматься простейшей гимнастикой, с возрастом усложняя ее. При этом укрепляются и развиваются все группы мышц. Укрепление мышц спины (особенно вокруг позвоночника) делают его сильным и гибким.

## Упражнение на фитболе 1



Ребенок лежит животом на **фитболе**. Положите правую руку малышу на спинку и слегка прижмите его к мячу.левой рукой придерживайте левую ножку в области коленного сустава, свою руку при этом прижимайте к мячу. Таким образом, вы будете полностью контролировать ситуацию. Выполняйте покачивающие движения вперед-назад.

Внимательно наблюдайте за крохой, разговаривайте с ним, пойте песенку, хвалите. Это придаст ему уверенности. Через 1-2 минуты, можно переходить к следующему упражнению.

На мяче младенец успокаивается, расслабляется, получает легкий массаж живота, спины, лучше отходят газики, перестает болеть животик, нормализуется стул, снижается тонус сгибателей. Постепенно увеличивайте амплитуду покачиваний и вращений. Перед занятиями можно сделать легкий, поглаживающий массаж, полезно на время занятий раздевать малыша - тут вам и воздушные ванны, и закаливание.

## Упражнение на фитболе 2

Ребенок лежит животом на фитболе. При этом придерживайте малыша обеими руками за ножки в области коленных суставов.

Выполняйте движения вперед-назад на **фитболе**. При этом при приближении к вам согните ноги ребенка в коленных суставах, при движении вперед полностью разогните их.

Научитесь чувствовать себя уверенно при такой поддержке, покачивая кроху, вращая и вибрируя.

### Упражнение на фитболе 3



Ребенок лежит на спине на **фитболе**, руки расслаблены, опущены вниз. Данное упражнение позволяет мышцам расслабиться, снимает тонус мышц.

Затем постепенно научитесь отрывать свои руки от мяча, слегка приподнимая ножки ребенка. Самое главное - делать все плавно и аккуратно. Постепенно, приподнимая ножки младенца, покачивайте его с упором на верхние отделы туловища в позиции на животе. После этого положите кроху на спину и повторите упражнение.

### Упражнение на фитболе 4

Увеличивая амплитуду покачиваний и придерживая малыша за коленные, а затем только за голеностопные суставы, постарайтесь все больше и больше опускать его головкой вниз. Не бойтесь положения вниз головой. Привыкнув к положению вниз головой, в позиции на животике, ребенок будет тренировать мышцы шейного отдела, дольше, лучше и увереннее держать голову. Мышцы спины и позвоночник при этом так же задействованы и укрепляются.



В позиции на спине положение вниз головой обеспечивает снижение тонуса сгибателей. Ручки расслабляются, выпрямляются, снижается тонус кисти, раскрываются пальчики. Привыкнув к положениям вниз головой, на короткое время задерживайтесь в висах, при этом немного потряхивайте младенца, вибрируйте на мяче, расслабляйтесь.



### Упражнение на фитболе 5

Ребенок лежит на животике. Придерживайте за талию. Покачивайте вперед, назад, постепенно приподнимайте за ручки плечевой пояс и грудную клетку. Получится «рыбка» на мяче. Постепенно разводите ручки в стороны, при этом приподнимая малыша. Получится «ласточка» на мяче.



### Упражнение на фитболе 6

Ребенок ложится правым боком на **фитбол**. Удерживая его за руку и за поясницу, выполните покачивающие движения вправо-влево. То же самое повторите на левом боку.

### Упражнение на фитболе 7

Слегка сдуйте **фитбол**, посадите ребенка на него. Выполняйте покачивающие движения вперед-назад, вправо-влево, придерживая ребенка за бедра, позволяйте ему самостоятельно сохранять равновесие.

## Упражнение на фитболе 8



Ребенок стоит на полу, удерживаясь за **фитбол**, катит его вперед, таким образом самостоятельно передвигаясь по комнате.

### Рекомендации

При выборе мяча старайтесь обращать внимание на следующие признаки.

**Размер.** Наиболее оптимальный размер 50 - 75 см в диаметре. Такой размер мяча позволяет использовать его всей семьей. На нем удобно просто сидеть, прыгать даже взрослым. Этим снижается нагрузка на позвоночник, расслабляются мышцы спины. Кроме этого, гимнастика на таком большом мяче позволяет и взрослым оказывать лечебное воздействие на весь организм. Мамам он пригодится для восстановления фигуры после родов. Ну а для малышей такой размер мяча можно использовать с рождения и до 4-5 лет, а для игры даже и позже.

**Упругость.** При легком надавливании на мяч ладонь должна пружинить, легко отскакивая от него, а не встречать чрезмерное ответное сопротивление и не погружаться с легкостью внутрь. Качественный мяч должен обладать высокой пластичностью — при повторном надувании восстанавливать форму без складок, морщин или трещин.

**Прочность** также является важнейшей характеристикой материала, из которого сделан мяч.

От нее зависит упругость, пружинящие свойства и, следовательно, функциональные возможности. Существуют мячи с активзрывной системой (ABS), что особенно актуально при работе с детьми.

**Ниппель** на фирменных мячах безупречно впаян внутрь, и никак не мешает в работе, цепляясь за ковровое покрытие или за одежду, и уж тем более не может травмировать кожу. В поддельном товаре ниппель заметно выступает наружу, часто оказывается просто приклеен, нарушая естественную форму мяча.

**Пористость поверхности.** Качественный мяч всегда будет тёплым на ощупь по сравнению с холодным мячом-подделкой. Дешевые мячи чаще «липкие» на ощупь или даже скользкие - и выполнение упражнений в этих случаях окажется крайне затруднительным для ребёнка.

**Цвет мяча.** Фирменные мячи, как правило, выпускаются самых разнообразных цветов (натуральные тёмные и светлые, металлик, прозрачные, с картинками, и т.п.).

# ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

*Методические рекомендации  
по физическому развитию ребёнка раннего  
возраста*

*Составители:  
Ажевская Л.Г.  
Овсянникова Т.Ю.*

---

**Государственное автономное учреждение  
Астраханской области  
«Научно-практический центр реабилитации детей  
«Коррекция и развитие»**

г. Астрахань  
ул. Татищева д. 12 «А»  
**тел:** 8 (8512) 48-31-81, 48-30-80  
**e-mail:** [centr-reab@rambler.ru](mailto:centr-reab@rambler.ru)  
[info@развитие30.рф](mailto:info@развитие30.рф)  
**Internet:** [развитие30.рф](http://развитие30.рф)  
**Skype:** [centr-reab](https://www.skype.com/en/contacts/centr-reab)